



De una dieta saludable a una dieta sostenible: en busca del cambio de paradigma

07-09-2016

Más allá de lo que es una dieta saludable, las empresas, instituciones, administración y la sociedad en general debe empezar a pensar en las dietas sostenibles; aquellas, según la FAO, “con bajo impacto ambiental y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras”. De eso habla el informe *Catering for sustainability: Making the case for sustainable diets in foodservice*, presentado en Reino Unido, el pasado mes de mayo

El pasado mes de mayo, se publicó el informe *Catering for sustainability: Making the case for sustainable diets in foodservice* (catering para la sostenibilidad: en defensa de las dietas sostenibles en el servicio de alimentos) como resultado de la colaboración entre Sodexo, Reino Unido e Irlanda y el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) del Reino Unido para promover dietas más sostenibles.

El término de dieta sostenible no está claramente definido, aunque, de acuerdo al simposio científico internacional *Biodiversidad y dietas sostenibles unidos contra el hambre*, organizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en el año 2010 una dieta sostenible puede definirse como: “aquella dieta con bajo impacto ambiental que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras”.

Mientras que una dieta saludable solo se centra en los aspectos relacionados con la salud y la nutrición, las dietas sostenibles consideran diversos factores relacionados con la alimentación y sus múltiples impactos (particularmente los relacionados con el cambio climático). Por ello, las dietas sostenibles deben también proteger y respetar la biodiversidad y los ecosistemas, ser culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y que permitan la optimización de los recursos naturales y humanos.

Estas implicaciones todavía generan mucha controversia a nivel práctico y mucho interés por parte del sector servicios para proveer este tipo de alimentación en cafeterías, restaurantes, centros de trabajo, escuelas, hospitales e, incluso, en los hogares, con el fin de mitigar los efectos negativos (en nuestra salud, medio ambiente, economía y sociedad) de nuestro sistema alimentario.

Por ello, en este reporte una dieta sostenible se define como aquella dieta basada en porciones pequeñas, con bajo contenido en carnes y un alto contenido en productos de origen vegetal. Esta demanda de productos cada vez más saludables y la reducción en el consumo de carne son una tendencia al alza en el sector de servicios de alimentación, tal y como lo es saber de dónde procede lo que estamos comiendo (trazabilidad y transparencia de nuestro sistema alimentario). Y todo se debe a que los consumidores están cambiando y cada día están más informados sobre temas relacionados con el cambio climático, bienestar animal, y justicia social; valores que quieren ver reflejados en su alimentación.

De esta manera, si el sector de servicios alimentarios quiere adaptarse a estas tendencias, tiene que:

- Aplicar cambios en sus menús (desarrollando alternativas vegetarianas).
- Formar a su personal y clientes en los beneficios de promover dietas sostenibles.
- Integrar la sostenibilidad a lo largo de su negocio (desde el productor hasta la gestión de los residuos alimentarios).

Sólo así, conseguirán su crecimiento (humano y económico) y mitigarán los riesgos ambientales.

Esta no es sólo una labor que el sector debe hacer, pues necesita el apoyo político y económico, y la implicación de la industria de alimentación y bebidas. Tarea nada fácil de conseguir, cuando se observan las barreras que el propio sector de servicios de alimentación declara, como:

- La extendida percepción de que este tipo de dietas cuestan más.
- La dificultad de encontrar proveedores que satisfagan la demanda de este tipo de productos en los servicios.
- El mito de que el consumidor solo está interesado en el precio y nada más.
- O la falta de entendimiento que tienen los catering (y los consumidores) por lo que son este tipo de dietas.

El informe termina con una serie de recomendaciones tanto para los catering, como para las partes interesadas y la industria, para promover y adoptar este tipo de dietas sostenibles mediante:

- La integración de valores sostenibles.
- La inversión en formación y compra de productos frescos, de alta calidad, estacionales y, a ser posible, orgánicos.
- La colaboración y el intercambio de buenas prácticas.
- Y la defensa por un mercado en el que tanto los pequeños como los grandes caterings estén en igualdad de condiciones.

Es hora, entonces, de empezar a mirar a largo plazo y dejar de estar anclados en el viejo modelo de provisión de alimentos barato, poco saludable e insostenible. El cambio tiene que venir, y cuando antes, mejor. Y tú, ¿te apuntas al cambio?

Referencias:

- Hughes, N and Hughes, E (2016). *Catering for sustainability: Making the case for sustainable diets in foodservice*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2010). Informe final del simposio científico internacional *Biodiversidad y dietas sostenibles unidos contra el hambre*.

Noticias Relacionadas

- “En un hospital, el desperdicio alimentario suele darse por fallos en la organización interna”
- ‘Foodtopía 1.800w’, la revolución de la tecnología al servicio de la sostenibilidad
- Mensa Cívica se constituye en asociación por una restauración social sostenible
- Recomendaciones para evitar el desperdicio alimentario en comedores escolares
- Cómo ahorrar costes y reducir el impacto ambiental y social revisando la basura
- Guía de recursos para incorporar criterios de sostenibilidad a las colectividades



Paola Hernández es graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y del Máster Europeo de Salud Pública. Es técnica de proyectos en la asociación [Mensa Cívica](#) y ha sido representante en el grupo de trabajo de la Comisión Europea para la elaboración del Pliego de Compras Verdes en la UE. @: phernandezolivan@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).